دورة مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي

خطوات العلاج المعرفي السلوكي

د خالد بن حمد الجابر

استشاري طب الأسرة والعلاج النفسي

جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية- الحرس الوطني

زمالة طب الأسرة، شهادة معهد بك للعلاج المعرفي-أمريكا، شهادة جامعة كالغري في العلاج المعرفي السلوكي-كندا، عضو الجمعية العالمية للعلاج المعرفي السلوكي والجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي.

aljaberk@yahoo.com

العلاج المعرفي السلوكي في خطوات

٢

- هذا التقسيم اقترحته من فترة، وأطبقه حالياً، وأدرسه للطلاب.
  - **خطوات العلاج المعرفي السلوكي:**
    1) **الفهم**: أي التثقيف النفسي حول الحالة
    2) **الوعي بالذات**: وهو اكتشاف الأفكار والمشاعر والسلوكيات
    3) **تصحيح التفكير**: وهو التصحيح المعرفي، بتقنيات (فنيات) المناقشة المعرفية المختلفة.
    4) **تعديل السلوك**: وهي التقنيات (الفنيات) السلوكية المتنوعة.
- سنناقش كل هذه الخطوات تباعا بإذن الله

العلاج المعرفي السلوكي - د خالد الجابر

دورة مقدمة في العلاج المعرفي السلوكي

التثقيف النفسي (الفهم)

د خالد بن حمد الجابر

استشاري طب الأسرة والعلاج النفسي

جامعة الملك سعود بن عبدالعزيز للعلوم الصحية- الحرس الوطني

زمالة طب الأسرة، شهادة معهد بك للعلاج المعرفي-أمريكا، شهادة جامعة كالغري في العلاج المعرفي السلوكي-كندا، عضو الجمعية العالمية للعلاج المعرفي السلوكي والجمعية البريطانية للعلاج السلوكي المعرفي.

aljaberk@yahoo.com

٤

الجلسة الأولى تخصص عادة للتثقيف النفسي

يسمى أيضا: التهيئة/ الإدماج/ التعارف

Psychoeducation/ Socialisation/ Engagement

التثقيف النفسي ٤ خطوات

٥

١- التعريف بتشخيص المرض

٢- شرح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

٣- شرح صياغة الحالة (تفسير الحالة)

٤- تعريف بالعلاج المعرفي السلوكي، ونظام الجلسات

٦

الخطوة الأولى: التعريف بتشخيص المرض

٧

عادة نبدأ بسؤال المريض عن:

- فهمه هو .. عن مرضه
- وتوقعاته هو .. من العلاج

- وجواب المريض هنا يساعدنا في تحديد مسار التثقيف النفسي

حول مرضك

٨

- الأعراض التي عندك هي مرض مع معروف طبياً، اسمه ...
- لست وحدك، هناك كثيرون تمر بهم نفس الأعراض، .. نسبة انتشاره
- أعراض المرض ..

ثم أعطه مطوية ..

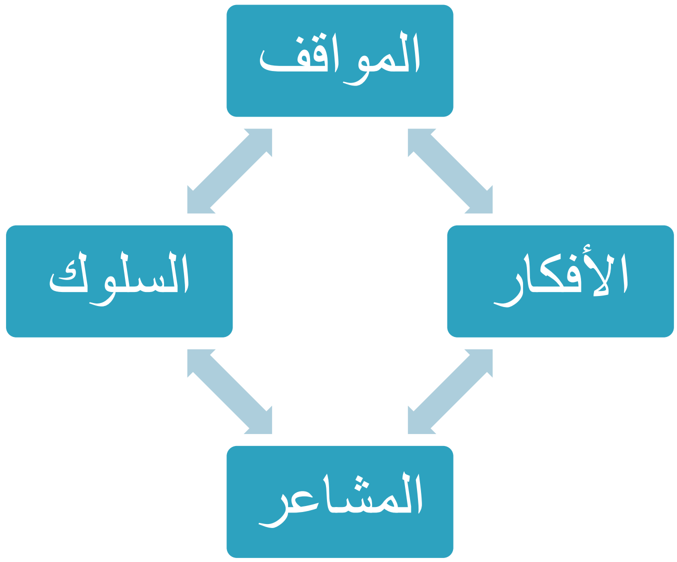
٩

الخطوة الثانية: شرح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

شرح العلاقة بين الأفكار والمشاعر والسلوك

١٠

- هذه الخطوة هي لب العلاج المعرفي السلوكي
- تشمل شرح الفكرة الجوهرية: وهي تأثير الأفكار على نفسياتنا وتصرفاتنا.
  - نستعمل الرسمة الآتية ..



١٢

نبدأ بشرح تأثير الأفكار

اشرح للمريض سجل الأفكار

سجل مناقشة الأفكار

الموقف	المشاعر والأعراض	النسبة	الأفكار	النسبة	

الشرح أولا على مثال عام سهل.

الحدث:	المشاعر	الأفكار
قريب عزيز عليك لم يدعك لحفلة زواج ابنه	زعل .. غضب ..	أكيد حاقرني .. يعني ما لي قيمة عنده ..
	عادي ..	معذور مع الزحمة نسي ..

ثم تعيد نفس النموذج لكن على موقف حصل للمريض

الحدث	المشاعر	الأفكار
زوجي سيسافر للخارج لمدة شهر	حزن.. ضيقة .. توتر	وش يبي يسوي برا؟! وش عنده!!= يمكن يلعب بذيله! ليش ما أخذني معه؟ = يبي ينبسط ويخلينا! لا يكون ما هو مرتاح معي!!
	عادي ..	الله يحفظه، ويرده بالسلامة .. مثله مثل غيره، يروح ويرجع إن شاءالله

مثال لمريض قلق

الحدث:	المشاعر	الأفكار
ابني مصاب بالزكمة	قلق ..	عسى ما أصابه فيروس خبيث.. يا ربي كيف سيذاكر دروسه .. يمكن ما يستطيع ينام ..
	عادي ..	الزكمة تأتي كل الأطفال .. شيء طبيعي .. بالمسكنات تروح بإذن الله

مثال لمريض رهاب اجتماعي

١٧

الحدث:	المشاعر	الأفكار
حفلة للأقارب الليلة	قلق .. توتر .. خوف .. ارتباك	كيف سأقابل الناس هذه كلهم! .. أكيد سأتلعثم وأرتجف كلهم سيلاحظون ارتباكي وتعرقي
	مبسوط..	من زمان ما اجتمعنا مع الأقارب، هذه فرصة جيدة نشوفهم ونسلم عليهم. إن شاءالله نضحك وننبسط.

طرح أمثلة وتشبيهات

١٨



- مثال: في الليل وحدك في البيت وسمعت صوتاً في المطبخ



- مثال آخر: تمشي في الطريق في الليل وحدك وسمعت صوتا من الخلف.

العلاج المعرفي السلوكي - د خالد الجابر

١٩

ثم نشرح تأثير السلوكيات

كذلك سلوكياتنا له تأثير على النفسية

٢٠

- العزلة
  - الهروب، الانسحاب، قلة النشاط والحركة (الخمول). patterns of avoidance, withdrawal, and inactivity
- ضعف مهاراته في التكيف مع الأحداث :Coping
  - إما: ضعف في طريقته في حل المشكلات Poor problem solving،
  - أو استمراره في البيئة السيئة، وعدم الجدية في الخروج منها. Exposure to continual punishment/ helplessness
- قصوره في تغيير البيئة المحيطة به:
  - لا يسعى لزيادة المبهجات وعوامل السعادة (المكافآت)، ولا يسعى لتقليل المنغصات ومكدرات المزاج (العقوبات).

تابع تأثير السلوكيات

٢١

- **ضعف مهارات التواصل الاجتماعي، بنوعيها:**
  - التواصل الإيجابي مع الآخرين، أو التعامل مع الأشخاص المؤذين.
    overly passive or overly aggressive
- **قسوته على نفسه وعدم تشجيعه لها وتحفيزها lack of self rewards**

تابع تأثير السلوكيات

٢٢

سلوكيات الأمان .. سلوكيات الاطمئنان العبثية

- طلب التطمينات
- التشييك والتأكد
- كبت الأفكار
- التشتيت

سلوكيات التجنب.

- تجنب المواقف المقلقة: أحد أهم أسباب القلق والرهاب
- الاستجابة لما يطلبه القلق: مثال الوسواس
- ينفذ جميع الأعمال بنفسه ولا يفوض: لضمان عمله كما يجب
- يخدع نفسه بالأعذار الواهية المتخيلة، كي لا ينفذ بعض الأعمال: لا يقدم للوظيفة، لا يؤدي التمارين
- لا يحب الالتزام بعمل أو علاقة او صداقة، لأنه غير متأكد من نجاحها: أخاف ما تنجح!

المطلوب من المريض:

٢٣

- الوعي بالذات:
  - رفع مستوى الوعي السريع بالذات
  - حين تظهر المشاعر في الموقف ←مباشرة ينتبه لنفسه!
    - ينتبه للأجزاء الأربعة للحالة النفسية
      - الموقف .. المشاعر .. الأفكار .. السلوك
  - **يقول لنفسه: أنا متضايق .. لأني أفكر بالطريقة الفلانية .. وأتصرف بالطريقة الفلانية.**

أهم الرسائل المهمة في هذه الجلسة التي يحتاج المريض أن يذكر نفسه بها

٢٤

- ذكر نفسك باستمرار أن ما تعاني منه هو اكتئاب، معروف طبياً، وله علاج، ولست وحدك فهناك كثيرون يصابون به حول العالم كله، ويصيب جميع طبقات المجتمع.
- ذكر نفسك باستمرار أنك حالياً تتلقى العلاج، وأن حالتك ستتحسن بإذن الله تعالى.
- شجع نفسك على الاستمرار في الجلسات، والالتزام بما يتم الاتفاق عليه فيها، وتطبيق التمارين المطلوبة، لأن العلاج يتطلب جهداً وإصراراً
- الموقف أو الحدث ليس هو السبب المباشر لحصول المشاعر، ولكن السبب هو طريقة تعاملنا مع الحدث، وذلك بطريقة تفكيرنا وسلوكنا أثناء الحدث وبعد الحدث. أي نظرتنا لهذه الأحداث وتقييمنا لها.
- العلاج المعرفي السلوكي يعمل على الأفكار والسلوك والمشاعر. وإحداث تعديلات مهمة على كل واحد منها، سينتج عنها بإذن الله تعالى تحسن كبير في الحالة النفسية

العلاج المعرفي السلوكي - د خالد الجابر

- الموقف أو الحدث ليس هو السبب المباشر لحصول المشاعر، ولكن السبب هو طريقة تعاملنا مع الحدث، وذلك بطريقة تفكيرنا وسلوكنا قبل الحدث وأثناءه وبعده.
- **التفكير السلبي له دور جوهري في المشاكل النفسية.**
- النقطة الجوهرية لكل النظريات المعرفية:
  - ليست الأحداث السيئة هي المسؤولة عن مشاعرنا السيئة، بل المسؤول هو تفكيرنا، أي نظرتنا لهذه الأحداث وتقييمنا لها.
  - طريقتك في التفكير وتقييم ما يحصل حولك: هي التي تحدد إصابتك بالاكتئاب.
  - إذا كنت تفكر بطريقة سلبية تشاؤمية، وتفسر ما يحصل لك بهذه الطريقة: فقد يصيبك الاكتئاب.
  - إذا عدلت من طريقة تفكيرك، وصرت أكثر عقلانية وواقعية وإنصافاً: سيزول عنك الاكتئاب

- سنكتشف في الجلسات أهم الأفكار التي تمر عليك، بوعي أو بدون وعي، والتي لها دور في الاكتئاب، وكيف نعدلها.
- أيضا سلوكياتنا لها دور كبير في الاكتئاب. سنكتشف في الجلسات أهم السلوكيات التي نمارسها بوعي أو بدون وعي، والتي لها دور في الاكتئاب، وكيف نعدلها.
- تعاملنا مع المشاعر أيضاً له دور كبير في الاكتئاب. سنكتشف في الجلسات طريقتك الحالية في التعامل مع مشاعرك، والمهارات السليمة في التعامل معها.

٢٧

الخطوة الثالثة: شرح صياغة الحالة (تفسير الحالة)

شرح النموذج المعرفي السلوكي للمرض

٢٨

- يعني تشرح للمريض كيف حصل له المرض النفسي،
  - وكيف أثرت الأحداث القديمة والحالة في نشوئه (إذا ينطبق)
  - وتشرح له أبرز الأفكار والسلوكيات التي لديه
  - وكيف تداخلت هذه العوامل في نشوء المرض لديه
  - .. هذا نسميه نموذج المرض.

- تؤكد للمريض أن الشرح في هذه المرحلة مبدئي، لأنه مع الجلسات ستتضح الصورة أكثر.

الصياغة التشاركية

٢٩

- نؤكد دوما أن تفسير الحالة (الصياغة) تكون بالتشارك مع المريض.
- فلا تفرضها فرضا على المريض.. ولكن يجب أن يكون الوصول للتفسير شيئا فشيئا، أثناء النقاش في الجلسة، بحيث تصل أنت والمريض لنفس النتيجة.

مثال شرح نموذج المرض: الاكتئاب

٣٠

- يوسف: في طفولتك تعرضت لعنف أسري، كانت استجابتك له حينها بأن رأيت العالم أسود غير ممتع، مع الوقت نشأت معك هذه الأفكار: العالم غير ممتع/ الدنيا ما فيها خير/ ما فيه شيء يفرح/ .. وأصبحت انطوائيا، وانعزلت من الناس.
- سارة: ليس لديك ظروف أو أحداث ملفتة، لكن لاحظنا أن الفكرة السائدة عندك هي الحساسية من نقد الآخرين، أي كلمة تجرحك/ أي نقد يضايقك/ أي تعليق يكدر مزاجك .. أصبحت المناسبات الاجتماعية مصدر تكدر مزاج.
- هند: زوجك عصبي وعنيد ومتسلط .. كانت استجابتك لهذه الظرف العصيب: بأن شعرت أن حظك زفت/ وأن المفروض هذا لا يحصل لك/ وأنه ليش أنا/ وماذا أفعل مع هذا الزوج/ الحياة معه مستحيلة/ وأصبحت تكررين هذا النوع من التفكير .. ساءت نفسيتك/ أصبحت عصبية، تصرخين في وجه أطفالك وزوجك/ كثرت المشاكل/ ..
- ... وهكذا .. في بقية أمثلة الاكتئاب

مثال شرح نموذج المرض: القلق العام

٣١

- في المواقف والأحداث: تفكر غالبا بطريقة كارثية، وتغلب الاحتمالات الخطيرة، وتتوقع الأسوأ
- تتصور أن ما تخاف منه سيقع فعلا .. وأنه إذا وقع سيكون صعبا جدا ولن تستطيع تحمله
- تحب الاطمئنان دوما إلى أن الأمور تسير كما تحب، وانه ليس هناك مخاطر ولا مخاوف. تبحث عن ضمانات مؤكدة بعدم وقوع الخطر
- ....

٣٢

الخطوة الرابعة: تعريف بالعلاج المعرفي السلوكي، ونظام الجلسات

شرح طبيعة العلاج المعرفي السلوكي

٣٣

- هو نوع من العلاجات النفسية غير الدوائية.
- لا يتعارض مع الأدوية، وإنما يكملان بعضهما عند الحاجة.
- المعرفي السلوكي: مدرسة علمية، عليها أدلة علمية كثيرة، وهي معتمدة من المنظمات العلمية والجامعات ومراكز الأبحاث. يعتبر حالياً أفضل علاج نفسي غير دوائي لكثير من الحالات.
- هناك مدارس علاجية أخرى.
- المعرفي السلوكي من اسمه، يتعامل مع الأفكار والسلوك، يفترض أننا إذا اكتشفنا طريقة تفكيرنا وطريقة سلوكياتنا، وقمنا بتعديل غير المفيد منها، فإن حالتنا النفسية ستتحسن.
- التأكيد على أننا نعمل على ما يحدث الآن وليس الماضي.

العلاج المعرفي السلوكي - د خالد الجابر

٣٤

- مهمتي مساعدتك
- سنعمل سويا
- يهمني أن أعرف وأفهم
- مرت علي حالات مشابهة
- النجاح مرتبط بتوفيق الله ثم تعاوننا

العلاج المعرفي السلوكي - د خالد الجابر

٣٥



تمرين مجموعات صغيرة:

جلسة تثقيف نفسي لمريض اكتئاب

- خطوة التثقيف مهمة جداً وكثير من المرضى يشعر بتحسن بداية من هذا المستوى، لأنه عرف مرضه ومشكلته والصياغة النفسية لها. وهذا نصف العلاج.



٣٧

والسلام عليكم

العلاج المعرفي السلوكي - د خالد الجابر